

# Perancangan Buku Visual Informasi Kesehatan Reproduksi, Menstruasi dan Pubertas untuk Remaja Putri Usia 12-15 Tahun

Kahane Noeschi dan Octaviyanti Dwi Wahyurini

Jurusan Desain Produk Industri, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)

Jl. Arief Rahman Hakim, Surabaya 60111 Indonesia

e-mail: oyndwi@prodes.its.ac.id

**Abstrak**—Masa pubertas biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun. Salah satu tanda dari pubertas pada remaja putri adalah dimulainya siklus menstruasi. Saat ini menstruasi dapat terjadi lebih awal yaitu sekitar usia 9 tahun, dimana seorang remaja biasanya baru mengalaminya saat usia 11 tahun. Sehingga pada masa pubertas tersebut, mereka harus segera diberi informasi tentang kesehatan reproduksi, menstruasi, dan juga tentang masalah pubertas itu sendiri. Berbagai metode penelitian dilakukan melalui wawancara dengan beberapa narasumber yang berkompeten di bidangnya, untuk mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan kebutuhan dan juga karakteristik target audiens. Wujud dari penelitian ini adalah sebuah buku visual yang berisikan tentang tumbuh kembang remaja putri, dengan mengusung konsep “*A Girl's Diary to Growing Up*” diharapkan buku ini dapat membantu para remaja putri untuk mengetahui informasi-informasi tersebut yang dikemas dengan bahasa yang ringan dan jelas serta ditambah dengan visualisasi yang menarik.

**Kata Kunci**—Tumbuh Kembang Remaja, Buku Visual, Catatan Harian

## I. PENDAHULUAN

PUBERTAS merupakan suatu proses yang dialami saat masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun[1]. Salah satu tanda dari pubertas pada remaja putri adalah dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi biasanya terjadi sekitar umur 11-16 tahun. Namun saat ini di Indonesia telah banyak remaja putri yang mengalami akselerasi menuju masa dewasanya dengan begitu cepat, hal ini ditunjukkan melalui data Riskesda 2010 bahwa saat ini usia awal terjadinya menstruasi bisa terjadi 2 tahun lebih awal yaitu sekitar umur 9 tahun. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan beberapa faktor yang memicu seorang remaja putri mengalami menstruasi dini, diantaranya adalah faktor lingkungan, status ekonomi serta *life style*[2].

Dengan semakin cepatnya seorang remaja putri mengalami masa pubertasnya, maka mereka harus segera diberi informasi-informasi tentang menstruasi, kesehatan reproduksi serta mengenai masa pubertas. Isa Anshori selaku ketua Dewan Pendidikan Surabaya mengatakan bahwa selama ini pendidikan reproduksi belum ada, sehingga pendidikan reproduksi perlu diberikan pada anak-anak sejak usia dini, dan

pendidikan reproduksi tersebut harus dikemas dengan baik untuk mengarahkan anak menjauhi tindakan seksual diluar nikah[3]. Informasi tentang pendidikan kesehatan reproduksi tersebut harus diberikan secara bertahap sesuai dengan tahapan perkembangan dan tingkat kematangan anak[4]. Sehingga, pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri dapat dimulai dengan diberikan pengetahuan tentang menstruasi. Karena jika mereka telah mengalami menstruasi, seorang wanita sudah mampu untuk bereproduksi atau melahirkan. Dengan begitu mereka bisa bertanggung jawab serta dapat menjaga diri dari tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya.

Melihat dari fenomena-fenomena yang ada, mengharuskan segala aspek turut terlibat dalam menanggulangi masalah tersebut, diantaranya adalah orang tua, pihak sekolah yang diwakilkan oleh guru, serta pihak pemerintah yang juga melakukan berbagai upaya dalam pelayanan kesehatan masyarakat khususnya remaja, yaitu dengan memberikan salah satunya adalah program generasi berencana (GenRe) Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang saat ini tengah disosialisasikan ke seluruh pelajar di Indonesia untuk menghimbau anak muda menjauhin seks bebas, narkoba dan HIV/AIDS[5].

Melalui program tersebut didapatkan hasil bahwa remaja dengan rentang usia tersebut cenderung lebih tertarik terhadap materi masalah kewanitaan seperti menstruasi[6]. Untuk melakukan program ini pihak BKKBN sendiri belum mempunyai alat peraga/media khusus yang diperuntukkan untuk kalangan remaja SMP[7]. Karena ilustrasi/gaya gambar yang digunakan pada media yang sudah ada saat ini dirasa terlalu vulgar dan konten yang diberikan juga tidak sesuai sehingga masih kurang tepat sasaran untuk usia remaja awal.

Pemilihan buku visual sebagai penyuluhan didasarkan karena konten yang akan dibahas cukup bervariasi seputar masalah kesehatan reproduksi, menstruasi dan juga masa puber, sehingga buku dirasa sebagai media yang efektif untuk menginformasikan materi-materi tersebut pada usia remaja awal yang tentunya disertai dengan visual/ilustrasi yang menarik. Diharapkan melalui media visual tersebut dapat membantu orang tua dalam menjelaskan kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas, selain itu juga membantu para remaja putri untuk mengetahui informasi-informasi tersebut yang dikemas dengan bahasa yang ringan dan jelas serta ditambah dengan ilustrasi yang menarik serta penyusunan konten yang

bersumber dari pihak-pihak yang berkompeten dibidang kesehatan reproduksi, seperti BKKBN dan juga UNESCO.

## II. URAIAN PENELITIAN

### A. Tujuan

Untuk memberikan sebuah informasi mengenai kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas kepada remaja putri usia 12-15 tahun yang informatif, menarik serta tepat sasaran untuk remaja seusia mereka dan juga agar para orang terbantu dalam menyampaikan informasi-informasi tentang kesehatan reproduksi tersebut pada anak-anak mereka.

### B. Masalah

Masalah yang diangkat pada perancangan ini adalah “Bagaimana merancang sebuah media berupa buku visual yang memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas untuk remaja putri usia 12-15 tahun?”

### C. Metode Perancangan

Dalam perancangan buku visual informasi tentang kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas ini terdapat beberapa metode yang digunakan untuk mendapatkan 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer didapatkan melalui beberapa metode yaitu *indepth interview* dengan kepala sub-bidang bina ketahanan remaja dan widiyaswara muda BKKBN Surabaya, metode ini dilakukan untuk mengetahui tentang program apa saja yang terdapat di BKKBN mengenai kesehatan reproduksi dan tumbuh kembang yang ditujukan untuk remaja, metode yang digunakan, materi apa saja yang diberikan. *Indepth interview* juga dilakukan dengan 2 psikolog anak untuk mengetahui tentang pendidikan seksual dan reproduksi bagi anak dan remaja sesuai dengan tingkatan usia, selain itu untuk mengetahui proses kognitif anak dan remaja 9-15 tahun. Narasumber tersebut masing – masing merupakan ahli di bidang kesehatan reproduksi dan ahli dibidang psikologi perkembangan anak dan remaja.

Metode kedua yang dilakukan adalah *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan dengan 5 orang siswi SMP dengan rentang usia 12-15 tahun yang dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan mereka mengenai kesehatan reproduksi, menstruasi dan masa puber mereka serta untuk mengetahui metode pengajaran seperti apa yang mereka sukai.

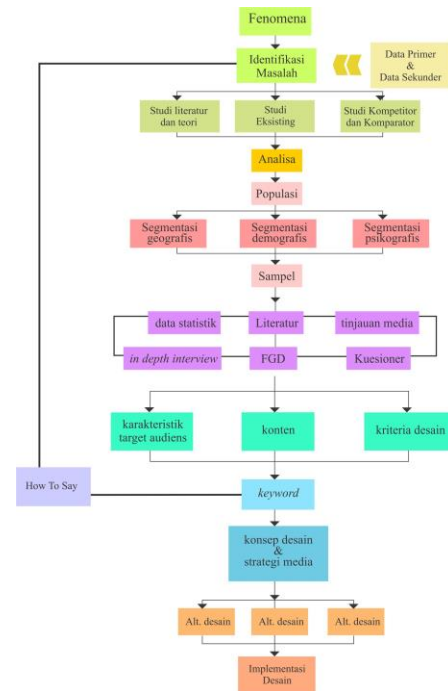
FGD juga dilakukan dengan 4 orang ibu yang mempunyai anak perempuan yang sedang berada pada masa pubertas dengan rentang usia 12-15 tahun, yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan orang tua mengenai menstruasi, kesehatan reproduksi dan masa puber, mengetahui cara/ metode yang digunakan dalam menyampaikan hal tersebut kepada anak mereka.

Metode ketiga yang dilakukan adalah dengan menyebarkan kuesioner AIO kepada 100 siswi SMP yang berada di Surabaya, metode ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi, menstruasi dan masa puber

Beberapa metode tersebut nantinya akan digunakan sebagai acuan dalam penyusunan konten dan juga konsep dari perancangan buku visual ini yang meliputi strategi visual,

strategi bahasa serta strategi media. Selain itu metode-metode di atas juga dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan kriteria desain serta karakteristik target audiens. Sedangkan untuk sumber data sekunder informasi didapatkan melalui literatur, media eksisting, serta data yang berasal dari internet.

### D. Proses Perancangan



Gambar. 1. Flowchart/ bagan proses perancangan buku “A Girl’s Diary to Growing Up”

- Pertama, terdapat sebuah fenomena mengenai masalah seksualitas dikalangan remaja putri dengan rentang usia 12-15 tahun, kemudian dari fenomena serta data-data primer dan sekunder akan didapatkan sebuah identifikasi masalah, yang nantinya akan mengarah pada *keyword* pada perancangan ini.
- Tahap selanjutnya adalah dilakukan tinjauan beberapa literatur dan teori, dilakukan studi eksisting dengan media-media yang sudah ada sebelumnya, serta studi beberapa kompetitor dan komparator untuk mendapatkan landasan teori yang tepat dalam melakukan penyusunan materi dari perancangan ini.
- Kemudian akan ditentukan segmentasi geografis, demografis dan psikografis dari target audiens yang nantinya akan diambil beberapa sampel untuk mendapatkan data sekunder dan primer melalui *in depth interview*, FGD, kuesioner, data statistik, literature dan juga tinjauan media.
- Dari data sekunder yaitu dari literatur buku panduan BKKBN ataupun dari buku sejenis yang membahas mengenai masalah kesehatan reproduksi dan tumbuh kembang remaja maka akan didapatkan beberapa konten yang akan digunakan dalam perancangan buku ini. Selanjutnya, dilakukan juga beberapa metode seperti in

depth interview dengan pihak BKKBN dan 2 orang psikolog anak, FGD dengan 4 orang ibu dan juga 5 orang remaja putri usia 12-15 tahun dan juga penyebaran kuesioner kepada 100 orang siswi SMP usia 12-15 tahun, dengan tujuan untuk mendapatkan sebuah konten yang sesuai dengan target audiens, selain itu juga akan didapatkan karakteristik target audiens dan kriteria desain.

- Setelah didapatkan konten, kriteria desain dan juga karakteristik target audiens, selanjutnya akan ditentukan konsep serta strategi media, strategi komunikasi dan juga strategi visual yang nantinya akan menghasilkan beberapa alternatif desain. Kemudian dari alternatif desain tersebut akan dipilih 1 desain terpilih untuk diimplementasikan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Analisa Metode Perancangan

##### 1. *Indepth interview* dengan pihak BKKBN :

- **Nur Hotimah S.Sos, Kepala Sub.Bidang Bina Ketahanan Remaja BKKBN Surabaya**

- **Ayu Mayliawati S.Sos, M.Si, Widyaswara Muda BKKBN Surabaya.**

Untuk menyampaikan materi dari program BKKBN yang ditujukan untuk para remaja maka materi yang diberikan harus lebih terfokus disesuaikan dengan tingkatan usia, pemahaman, dan perkembangan remaja saat ini mengenai kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas. Selain itu, pemilihan metode juga harus disesuaikan dengan tingkatan usia remaja. Karena menurut teori perkembangan ilmu psikologi, remaja terbagi menjadi beberapa tingkatan usia dan dengan tingkat pemahaman dan cara berfikir yang berbeda-beda. Pemilihan materi dan metode yang tepat nantinya akan dapat dijadikan sebagai konsep desain dan strategi visual dalam penyusunan buku visual ini.

##### 2. *Indepth interview* dengan 2 orang psikolog anak :

- **Margaretha, S.Psi, P.G.Dip.Psych., M.Sc , Dosen Psikologi Klinis jurusan Psikologi Universitas Airlangga & Konselor BRGKT**

- **Putro Prijonggo, S.Psi, Psikolog Anak RSAL Dr.Ramelan Surabaya**

Dari hasil *in-depth interview* dengan 2 orang psikolog anak dapat disimpulkan bahwa sebaiknya untuk memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas, media yang diberikan tersebut dibalut dengan apa yang sedang ia sukai saat itu sesuai dengan perkembangannya, sehingga materi, visualisasi serta bahasa yang diberikan harus sesuai dengan tingkatan usia dan kemampuan berfikir remaja, dan berikan saat usia perkembangan. Visualisasi yang diberikan bisa dilakukan dengan ilustrasi vektor flat 2 dimensi dan sebaiknya tidak menggunakan gambar atau foto yang terlalu vulgar. Bahasa yang digunakan sebaiknya menggunakan bahasa Indonesia yang tidak kaku, namun untuk menjelaskan

istilah ilmiah harus disesuaikan dengan istilah-istilah yang sebenarnya.

3. FGD dengan 4 orang ibu yang memiliki anak remaja putri usia 12-15 tahun yang sudah maupun belum mengalami menstruasi

Dari hasil FGD tersebut dapat disimpulkan bahwa perlu adanya media yang dapat membantu orang tua dalam membantu menjelaskan masalah kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas kepada anak-anak mereka dengan materi yang didapatkan dan bersumber dari pihak yang berkompeten dan bertanggung jawab. Dan dalam merancang sebuah buku visual yang menjelaskan masalah kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas ini diperlukan visualisasi yang menarik dan disesuaikan dengan usia target audiens karena diharapkan dengan adanya visualisasi terhadap setiap materi mereka akan lebih mudah mengerti. Selain itu, perlu adanya materi mengenai bagaimana cara merawat organ reproduksi ketika sedang menstruasi serta dampak yang muncul akibat tidak menjaga kebersihan organ reproduksi, dimana saat ini banyak remaja yang masih belum memahaminya.

4. FGD dengan 5 orang siswi SMP negeri dan swasta usia 14-15 tahun

Berdasarkan hasil FGD dengan 5 orang siswi SMP usia 12-15 tahun didapatkan bahwa materi mengenai mitos-mitos menstruasi dan juga proses ovulasi perlu untuk diberikan melihat apa yang telah mereka sampaikan melalui FGD tersebut. Merancang sebuah buku visual dengan visualisasi yang jelas namun tidak terlalu vulgar dapat dituangkan dengan ilustrasi vektor dalam hal ini tidak menggunakan foto karena sebagian besar narasumber tidak menyukai sesuatu yang terlalu vulgar untuk digambarkan.

5. Kuesioner yang disebarakan kepada 100 siswi SMP di Surabaya dengan range usia 12-15 tahun

Hasil dari kuesioner yang disebarakan kepada 100 orang siswi SMP dapat digunakan sebagai acuan dalam penyusunan materi konten, sehingga konten yang diberikan tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan mereka dan juga mereka mendapatkan informasi tentang masalah kesehatan reproduksi, menstruasi dan masa puber secara jelas, menarik, mudah dipahami dan berasal dari sumber yang tepat pula.

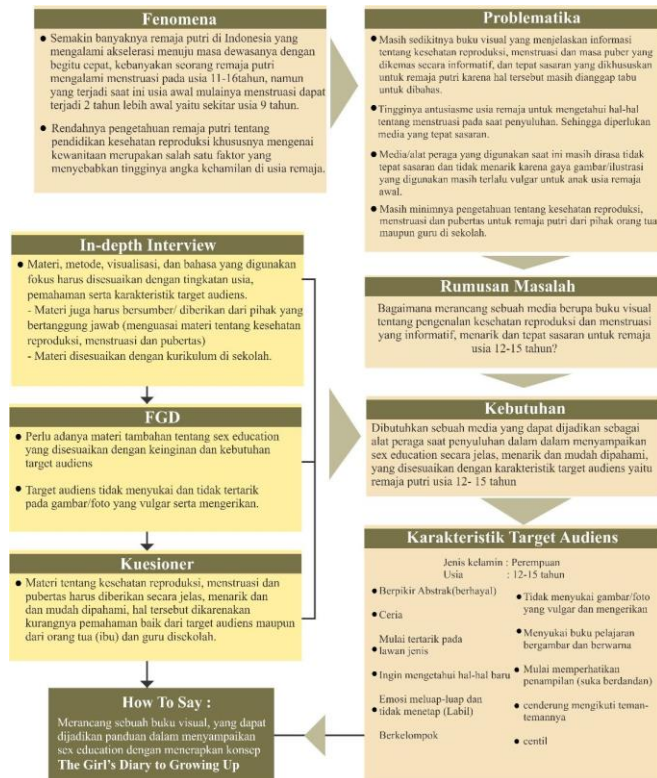
#### B. Karakteristik Target Audiens

Karakteristik target audiens ini didapatkan berdasar hasil kesimpulan dari analisis FGD yang dilakukan dengan 5 orang siswi SMP berusia 14-15 tahun serta kuesioner, AIO yang disebarakan kepada 100 siswa SMP usia 12-15 tahun, dan juga observasi yang dilakukan oleh penulis pada tahapan riset yang telah dilakukan sebelumnya.

- Berpikir abstrak (suka berkhayal)
- Mulai tertarik pada lawan jenis
- Ingin mengetahui hal-hal baru

- Ceria
- Berkelompok
- Tidak menyukai gambar/foto yang terlalu vulgar
- Menyukai buku pelajaran bergambar dan berwarna
- Mulai memperhatikan penampilan (berdandan)
- Cenderung mengikuti teman-temannya

### C. Bagan Konsep



Gambar. 2. Bagan Konsep Desain

*Big Idea* dari perancangan buku ini adalah *A Girl's Diary to Growing Up*, arti dari kata *diary* sendiri adalah buku harian dan *Girl's Diary* sendiri diartikan oleh penulis sebagai sebuah catatan yang berkesan *girly* atau *feminine*. Dengan diterapkannya konsep ini dimaksudkan agar remaja putri dapat dengan nyaman dalam membaca buku ini seperti sedang membaca buku harian mereka sendiri.

*Growing Up* memiliki makna tumbuh, penulis mengartikan sebagai sebuah proses tumbuh kembang yang terjadi pada remaja. Sehingga materi yang diberikan pada buku ini bersifat fokus dan informatif karena membahas mengenai tumbuh kembang yang meliputi tentang kesehatan reproduksi, pubertas dan menstruasi yang sesuai dengan dengan kebutuhan dari target audiens. Materi yang diberikan berasal dari sumber yang bertanggung jawab dan berkompeten dalam masalah kesehatan reproduksi remaja yaitu pihak BKKBN dan juga UNESCO melalui jurnalnya yang berjudul "*International Technical Guidance on Sexuality Education*" (UNESCO-2009).

### D. Strategi Media

Buku *A Girl's Diary to growing Up* ini merupakan media yang akan diberikan/dibagikan pada saat penyuluhan sebagai

pegangan dan sebagai acuan pembelajaran tentang masalah seksualitas yang disesuaikan dengan kebutuhan dan usia target audiens (hasil *indepth interview* dengan pihak BKKBN dan psikolog anak).

Ukuran buku yang dipilih berdimensi 14,8cm x 21cm. Jenis kertas yang digunakan adalah kertas HVS dengan ketebalan 100gr. Kertas ini mempunyai daya serap yang besar sehingga tinta pulpen dapat dengan cepat mengering<sup>1</sup>. Hal ini cocok dalam penerapan konsep *diary*, dimana mereka dapat menambahkan tulisan maupun ilustrasi *doodling*. Sedangkan teknik *binding* / jilid buku yang digunakan adalah *binding soft cover*, teknik binding ini dipilih dengan mempertimbangkan beberapa faktor seperti faktor biaya yang lebih murah dan juga proses distribusi yang mudah.

### E. Strategi Komunikasi

Bahasa dan istilah yang digunakan adalah bahasa Indonesia tidak baku sesuai dengan bahasa yang digunakan sehari-hari hal ini sesuai dengan konsep *diary*. Hal ini merupakan salah satu cara untuk menarik target audiens membaca buku ini, namun untuk penggunaan istilah ilmiah tetap digunakan karena menurut psikolog anak konten yang diberikan harus berdasarkan kurikulum atau yang telah mereka terima di sekolah, sehingga istilah harus diberikan sesuai dengan kenyataan.

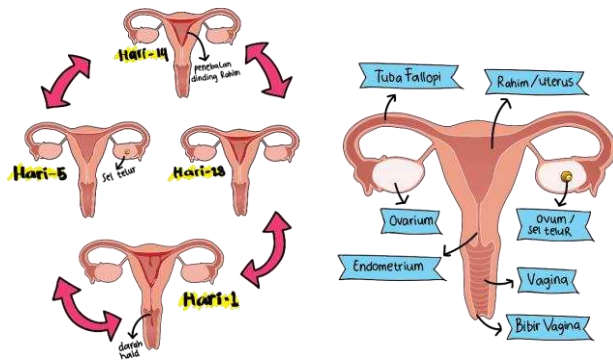
### F. Ilustrasi dan Karakter

Ilustrasi yang digunakan adalah *vector flat 2dimensi*. Selain itu juga diterapkan juga ilustrasi *doodling art* yang disesuaikan dengan konsep "*A Girl's Diary*". Ilustrasi *doodling art* pada buku ini diterapkan pada pembuatan infografis, penulisan judul per-bab dan juga penulisan keterangan gambar. Infografis yang digunakan adalah jenis infografis statis. Pemakaian infografis disini digunakan untuk menjelaskan sesuatu yang bersifat kompleks agar mudah dipahami.



Gambar. 3. Ilustrasi dan karakter pada buku "*A Girl's Diary to Growing Up*"





Gambar. 4. Infografis proses menstruasi & bagian-bagian organ reproduksi wanita pada buku “A Girl’s Diary to Growing Up”

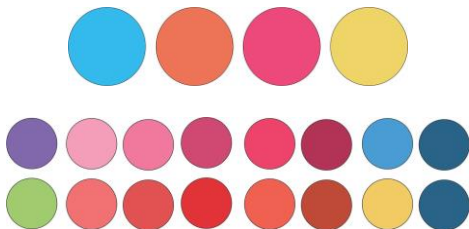
### G. Warna

Kombinasi palet warna didapatkan dari hasil penyusunan moodboard oleh peserta FGD yang mayoritas menyukai JKT 48 sebagai sosok idola mereka. Sehingga kombinasi palet warna yang didapatkan adalah warna merah muda (*pink*), *orange*, kuning, biru dan ungu.



Gambar 5. Hasil Penelusuran pada Google Image dengan keyword “JKT48”

Sumber : [www.google.com](http://www.google.com) . Diakses 5 Juni 2015



Gambar 6. Kombinasi palet warna primer dan sekunder

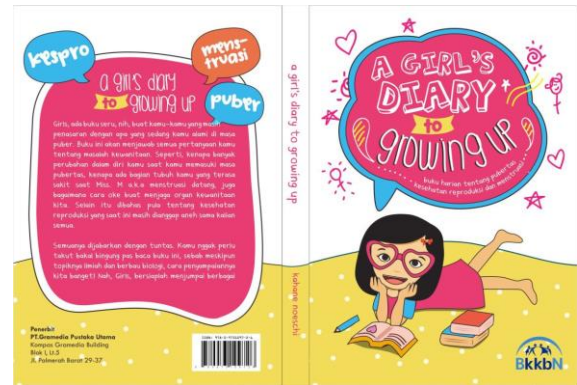
### H. Tipografi

Font yang digunakan adalah jenis *decorative handwriting* yang disesuaikan dengan konsep *girl’s diary*, dimana

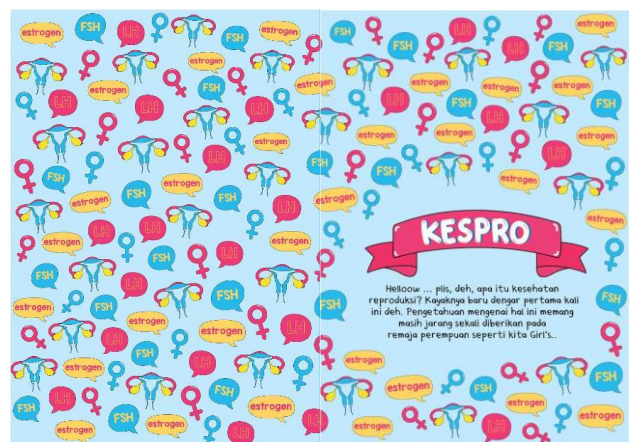
kebanyakan sebuah buku catatan harian ditulis tangan secara manual.

### I. Layout

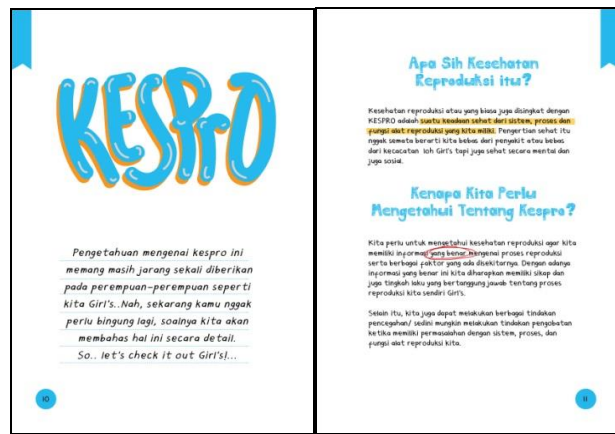
Layout yang digunakan pada halaman di buku visual ini bermacam-macam, karena pada tiap bab maupun topik jumlah teks dan gambarnya berbeda. Namun tetap mematuhi grid yang sama pada tiap halamannya. Berikut adalah implementasi layout halaman pada beberapa halaman di buku visual ini.



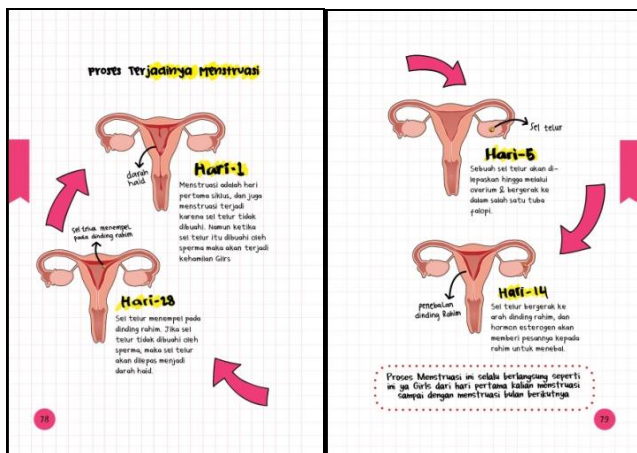
Gambar 7. Implementasi desain cover buku “A Girl’s Diary to Growing Up”



Gambar 8. Implementasi layout halaman pembatas buku “A Girl’s Diary to Growing Up”



Gambar 9. Implementasi layout halaman informasi buku "A Girl's Diary to Growing Up"



Gambar 10. Implementasi layout halaman proses menstruasi buku "A Girl's Diary to Growing Up"



Gambar 11. Implementasi layout halaman mitos dan fakta buku "A Girl's Diary to Growing Up"



Gambar 12. Implementasi layout halaman kalender menstruasi buku "A Girl's Diary to Growing Up"

#### IV. KESIMPULAN/RINGKASAN

Dalam menyusun sebuah buku dengan target audiens remaja putri usia 12-15 tahun diperlukan beberapa hal yang harus diperhatikan agar buku tersebut dapat tepat sasaran sesuai dengan karakteristik target audiens, seperti penyusunan konten yang dalam buku ini membahas tentang masalah seksualitas, maka konten tersebut harus disesuaikan dengan tahapan usia target audiens. Selain itu pemilihan ilustrasi, warna dan tipografi yang tepat juga menjadi hal yang penting yang harus diperhatikan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk berkarya atas nama-Nya, kepada Orang tua, saudara dan teman tercinta yang selalu mendukung untuk menyelesaikan karya ini, kepada Ibu Octaviyanti Dwi W., ST. MappDesArt yang selalu membimbing dan mendampingi dalam penyelesaian karya ini, kepada Dosen-dosen pengajar Desain Komunikasi Visual yang selalu memberikan masukan yang membangun, kepada pihak BKKBN yang sangat membantu dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam proses pembuatan karya ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] [www.wikipedia.org/wiki/Pubertas/](http://www.wikipedia.org/wiki/Pubertas/). Diakses 09/10/2013
- [2] Citra,Foezi Cuaca Elmas.2012. Mahir Menjaga Organ Intim Wanita; Pubertas Pada Anak Perempuan. Solo :Tinta Medina
- [3] Aktifitas seksual pelajar memprihatinkan. Metropolis Jawa Pos edisi 2 Oktober 2013
- [4] Kurnia,Nahda& Ellen Tjandra. 2012. Cara Cerdas dan Bijak Menjelaskan sex pada anak. Jakarta : Kompas Gramedia
- [5] [www.investor.co.id/family/program-genre-bkkbn-dipuji-pbb/50235](http://www.investor.co.id/family/program-genre-bkkbn-dipuji-pbb/50235). Diakses tanggal 26-09-2013
- [6] Hasil dept interview dengan ibu Ayu Mayliawati, S.Sos, M.Si, sebagai Widyaiswara Muda BKKBN Surabaya
- [7] Hasil dept interview dengan ibu Ayu Mayliawati, S.Sos, M.Si, sebagai Widyaiswara Muda BKKBN Surabaya